

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Déjeuner</b>							
Protéines							
Amidon							
Fruit							
Autres							
Collation							
<b>Dîner</b>							
Protéines							
Amidon							
Légume							
Légume							
Autres							
Collation							
<b>Souper</b>							
Protéines							
Amidon							
Légume							
Légume							
Autres							
Collation							
<b>Activité (150 minutes au total)</b>							

Optez pour des grains entiers, davantage de légumes et de fruits, du poulet, de la viande, du poisson et d'autres sources de protéines maigres.

Réduisez votre apport en lipides.

Surveillez la grosseur de vos portions.

Faites de l'exercice tous les jours. La marche c'est excellent!

Une poitrine de poulet rôti, sans la peau, contient seulement 2,1 g de gras. Une cuisse de poulet rôti, sans la peau, contient seulement 6,9 g de gras. Les cuisses et les hauts de cuisse contiennent eux aussi beaucoup moins de gras que plusieurs autres protéines de viande et sont très économiques. Les hauts de cuisse sont parfaits pour les sautés et les plats mijotés.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Déjeuner = protéines + fruit + féculent</b>							
<b>Dîner = protéines + féculent + 2 légumes</b>							
<b>Souper = protéines + féculent + 2 légumes</b>							
Essayez de prendre une collation entre les repas. Une collation ne devrait pas dépasser de 80 à 100 calories. Les fruits demeurent un excellent choix.							
<i>Taille recommandée des portions :</i>							
<b>Légumes et fruits frais, congelés ou en conserve :</b> la grosseur d'une ampoule (125 ml / 1/2 tasse)							
<b>Produits laitiers à faible teneur en matière grasse :</b> 125 ml / 1/2 tasse							
<b>Poulet, poisson et viande maigre :</b> la grosseur d'un paquet de cartes (50 à 100 g / 3 à 4 oz)							
<b>Matières grasses :</b> la grosseur d'un dé à jouer (15 ml / 1 c. à thé) y compris le beurre, l'huile, la margarine non hydrogénée et la vinaigrette							
<b>Dessert :</b> portion de crème glacée de la grosseur d'une balle de tennis (125 ml / 1/2 tasse)							
<b>Déjeuner</b>							
Protéines							
Amidon							
Fruit							
Autres							
Collation							
<b>Dîner</b>							
Protéines							
Amidon							
Légume							
Légume							
Autres							
Collation							
<b>Souper</b>							
Protéines							
Amidon							
Légume							
Légume							
Autres							
Collation							
<b>Activité (150 minutes au total)</b>							